

OHJEET: NÄIN VALMISTAT 3 LITRAA KOMBUCHAA
FOR ENGLISH INSTRUCTIONS - [THEGOODGUYS.LIFE/](https://thegoodguys.life/) KOMBUCHAOPISTO



Tarvikkeet

- Iso kattila veden keittämiseen
- 3L lasiastia
- Hengittävä kangasliina tai talouspaperia
- Narua
- Haudutuspusseja teelle
- 15g irtoteetä
- 180g sokeria
- Scoby - eli kombucha-kasvusto
- n. 3dl maustamatonta kombuchaa (startterineste)

HUOLEHDI, ETTÄ KAIKKI ASTIAT OVAT PUHTAITA, MUISTA PESTÄ KÄDET =)

Ohjeet kombuchan tekemiseen löydät myös The Good Guysin Youtube-sivulta goo.gl/PnYV4K



1. Kiehauta noin 2,7 l vettä kattilassa ja sammuta liesi
2. Lisää tee haudutuspusseissa kattilaan ja anna hautua 20 min.
3. Poista teet ja lisää sokeri. Sekoita niin, että sokeri liukenee veteen.
4. Anna sokeriteen jäähtyä alle 30 asteiseksi, tai kädenlämpöiseksi. Älä kaada kuumaa vettä lasiastiaan, koska astia ei kestä kuumia nesteitä. Hyvä tapa jäähdyttää sokeritee on joko laittaa se jääkaappiin toviksi tai antaa seistä kattilassa kannen alla seuraavaan aamuun.
5. Kun neste on jäähtynyt kaada se lasiastiaan.
6. Lisää scoby sekä pussissa oleva n. 3 dl startterinestettä lasiastiaan. Startteri on pitkään fermentoitua kombuchaa, joka laskee pH:ta suojellen nestettä haitallisilta bakteereilta ja aloittaa käymisen. Hyvä nyrkkisääntö on käyttää 10% startteria per valmistettava kombuchaera.
7. Sido hengittävä kangasliina tai talouspaperi lasiastian päälle narulla niin, että viheliäiset banaanikärpäset eivät pääse herkuttelemaan kombuchallasi.
8. Sijoita lämpimään ja pimeään paikkaan tekeytymään. Hyvä lämpötila on 22-27 asteen välillä - liian kylmä hidastaa ja liian kuuma nopeuttaa fermentaatiota.
9. Anna käydä 7 - 14 päivää, maistele kombuchaa tasaisin väliajoin esimerkiksi pillillä scobyn alta. Käymisaika riippuu lämpötilasta, tilan ilman kierrosta ja scobystä. Pidempi käyminen tekee mausta etikkamaisemman ja lyhyempi jättää enemmän makeutta.
10. Kun maku on mielestäsi miellyttävä, niin poista scoby ja ota 3 dl kombuchaa seuraavan erän valmistamista varten. Siirrä loput kombuchasta pulloihin maustamista, eli toista fermentaatiota, varten. Kombuchan voi nauttia myös sellaisenaan ilman maustamista.



OHJEET: MAUSTAMINEN, ELI TOINEN FERMENTAATIO

1. Laita kombucha pulloon tai astiaan, jonka kannen saa suljettua. Esimerkiksi IKEAsta ja muista kaupoista saatavat patenttikorkilliset lasipullot ovat erinomaisia tähän tarkoitukseen.
2. Lisää haluamaasi maustetta pulloon ja sulje pullo. Pilkotut hedelmät, inkivääri ja yrtit ovat tyypillisimmät mausteet, mutta voit kokeilla maustamista käytännössä millä tahansa mausteella. Muista, että paljon sokeria sisältävä mauste herättää hiivat uudestaan lisäten hiilihappoja ja muuttaen kombuchan makua.
3. Avaa korkki kerran päivässä, jotta kertynyt paine pääsee ulos. **HUOM!** Pullo voi haljeta ja/tai korkki voi vioittua, mikäli kertynyttä painetta ei päästetä ulos. Hyvä tapa päästää paine ulos on tiskialtaan päällä, jolloin mahdolliset vaahdot eivät kastele lattiaa.
4. Tyypillisesti 1-4 vuorokautta on hyvä aika toiselle fermentaatiolle. Kun maku ja hiilihappotasot ovat mielestäsi hyvät, niin siirrä pullo jääkaappiin ja nauti ihastuttavasta kombuchasta ystäviesi seurassa.

Kombuchan tekemiseen on erilaisia ohjeita niin raaka-aineiden määrien kuin laatujuenkin osalta. Näillä ohjeilla onnistut varmasti, mutta mikään ei estä kokeilemasta uusia juttuja, jos siltä tuntuu :)

JAA KOMBUCHASI INSTAGRAMISSA

Teitkö funkya nokkoskombuchaa tai ehkä Suomen parasta inkiväärikombuchaa? Laita kuva parhaimmista itse tekemistäsi kombuchoista ja fiilistelyistä Instagramiin #munkombucha ja tägää @thegoodguys_kombucha. Postaamme kuukausittain parhaan / hauskimman / ajankohtaisimman jutun The Good Guys Kombucha IG:ssä.



LISÄÄ OHJEITA THE GOOD GUYSIN SIVUILLA:

The Good Guys Kombuchaopisto sekä usein kysytyt kysymykset kombuchasta - www.thegoodguys.life/kombuchaopisto

Tsekkaa lisätietoa kombuchan valmistamiseen myös seuraavista lähteistä:

The Big Book of Kombucha - saatavilla The Good Guys -verkkokaupasta <https://holvi.com/shop/thegoodguys/>

Youtube - hakusanoilla "kombucha brewing" tai "kombucha second fermentation"

TRUST YOUR GUT FEELING!